

# Postępowanie rehabilitacyjne po zabiegu operacyjnym urazowej niestabilności rzepki

PAKIET  
ĆWICZEŃ  
NR 1



## Spis treści

1. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	5
2. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	6
3. Dynamiczne wzmocnienie mięśni prostowników stawu biodrowego	7
4. Ćwiczenie wzmocniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	8
5. Wzmocnienie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	9
6. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	10
7. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	11
8. Biernie rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	12
9. Wzmocnienie mięśni posturalnych na piłce	13
10. Ćwiczenie wzmocniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	14
11. „Struna”	15
12. Dławnicowe pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	16
13. Dławnicowe pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	17
14. Podpór przedem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	18
15. Podpór przedem na dysku sensomotorycznym	19
16. „Pająk” w leżeniu przedem na dużej piłce gimnastycznej	20
17. Ćwiczenie biernego wyprostowania stawu kolanowego	21
18. „Ściąg w górę”	22
19. „Zabka na plecach”	23
20. Ćwiczenie z taśmą – w parze (I)	24
21. Ćwiczenie z taśmą – w parze (II)	25
22. Stabilny „mostek” jednostki	26
23. Dynamiczne zgięcie stawów kolanowych – „Bocian” w leżeniu tyłem	27
24. Dynamiczne trójzgięcie ze wsparciem	28
25. Tęczenie wałka	29
26. Odchylenie zgiętego kolana	30
27. Ćwiczenie wzmocniające mięśnie nóg, samooprowadzone	31
28. Wzmocnienie mięśni kończyn górnych przy krążeniu z obciążeniem	32
29. Ćwiczenie sensomotoryczne z wykorzystaniem gumowego dysku (I)	33
30. Ćwiczenie sensomotoryczne z wykorzystaniem gumowego dysku (II)	34
31. Ćwiczenie sensomotoryczne z wykorzystaniem gumowego dysku (III)	35
32. Krążenie kolan	36
33. Wypad jednostki – ćwiczenie wzmocniające	37
34. Zginanie kolana w leżeniu na boku	38
35. Statyczny balans	39
36. Dynamiczny balans	40
37. Zgięcie grzbietowe samooprowadzanie z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	41
38. Ćwiczenie wzmocniające siłę mięśni kończyn dolnych i pośladków – rozciąganie taśmy elastycznej w leżeniu przedem	42
39. Dynamiczna stabilizacja tułowia, poprawa rotacji w tułowiu, poprawa siły mięśni kończyny dolnej	43
40. Przyśiad jednostki na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	44
41. Funkcjonalne rozciąganie taśmy mięśniowej przedniej m.in. mięśnia prostego uda	45
42. „Przypychanie ściany” (przykład dla lewej kończyny dolnej)	46
43. Przyśiad jednostki ze wzmoczoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	47
44. Ćwiczenie wzmocniające mięśnie uda z autooporem	48
45. Skręty tułowia w leżeniu przedem – rozciąganie mięśni uda oraz skrętnych tułowia	49
46. Rozciąganie mięśnia trójgłowego łydki w pozycji leżeniu przedem	50
47. Dynamiczne rozciąganie mięśni prostych uda z wykorzystaniem taśmy nieelastycznej	51
48. „Zabierz chustkę”	52
49. „Freterowanie podłogi”	53
50. „Zuczek”	54

gimnastyka	<b>Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego</b>	<b>1</b>
------------	---	----------

**Cel:** normalizacja napięcia mięśni zginających stawu biodrowego, korekta ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostych przecięciań kręgosłupa.

1. Piłkę stawia przedem do drabinki, dłonie ułożone na szczelnie drabinkę na wysokości klatki piersiowej, jedna noga ugięta w st. kolanowym, oparta na piłce gimnastycznej.
2. Ruch: przostaczenie piłki do tyłu, do wysokości uda, z jednoczesnym wyprostem nóg w st. kolanowym i rotacją wewnętrznią oraz obracanie uda do wewnątrz (stopa kieruje się na zewnątrz), przostacając piłkę do tyłu w kierunku uda. Wykonując wydech ustami, stanoj się utrzymać pozycję rozciągającą przez 3-5 sek. z wydechem przez usta.
3. Utrzymanie rozciągania przez 3-5 sek. z wydechem przez usta.
4. Rozciągnięcie, wdech nosem – powrót do Pz.



#### **Sposób wykonywania ćwiczenia.**

Stoń przedem do drabinki, chwyć dłońmi szczelnie na wysokości klatki piersiowej. Jedną nogę wyprostowaną, drugą ugiętą w kolanie oprzyj o piłkę. Pochylając się w przód i kolanie oraz obracanie uda do wewnątrz (stopa kieruje się na zewnątrz), przostacając piłkę do tyłu w kierunku uda. Wykonując wydech ustami, stanoj się utrzymać pozycję rozciągającą przez 3-5 sek. Następnie rozluźnij się, robiąc wdech nosem, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1-2x	=	40-50%

#### **Oczekiwany efekt**

Uzrucie rozciągania okolicy pachwiny nogi ćwiczącej.

#### **Zalecenia dodatkowe**

Ćwiczenia należy przerwać w przypadku pojawienia się bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Podczas fazy pochylenia tułowia w przód i przeniesienia nogi w tył należy kontrolować napięcie brzucha. Kontroluj rozciąganie w biodrze przez zmniejszanie dystansu przodu tułowia od drabinki oraz ugięcie w kolanie nogi podpierającej.

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis

<p>gimnastyka</p>	<p><b>Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy</b></p>	<p><b>2</b></p>
-------------------	--	-----------------

**Cel:** Zmniejszenie nadmiernej napięcia w mięśniach zginających staw biodrowy.



1. Płyń kciukiem na przedramionach, głowa skierowana wzdłuż linii do podłogi.
2. Ruch: przesunięcie jednej nogi jak najdalej w tył do wyprostowania, utrzymanie pozycji przez 3-5 sek.
3. Zastąpienie - powrót do P1.
4. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.

**SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA**

Kładąc się na podłodze, opierając się na przedramionach. Wyprostuj całą nogę w tył, starając się utrzymać końcową pozycję przez 3-5 sek. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.

Powtórzenia	Seria ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1-2x	-	40-50%

**OCEKANY EFEKT**

Ułatwienie rozciągania w stawie pachwiny prostowanej nogi.

**ZALECENIA DODATKOWE**

Ćwicz na podłodze, na którym bez trudu wykonasz ściąg nogi w tył. Spróbuj rozciągnąć się jak najbardziej, kierując palceki do piąty zgiętej nogi.

.....  
 .....  
 .....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis